

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО
Методическим советом
Председатель
_____ Е.Н.Чекмарева
« ___ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Большеглушицкий
государственный техникум»
_____ Е.Н.Хлопотова
« ___ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

ОПОП по профессии

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Квалификация:

- тракторист-машинист
сельскохозяйственного производства
водитель автомобиля

Срок обучения: 2г 10м.

Дата начала обучения: 01.09.2022г.

с. Большая Глушица, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 740; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 г. № 464.

Организация–разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК.3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Для овладения общими и профессиональными компетенциями обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	28
контрольные работы	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретические сведения.		4	
Тема 1 Физическая культура в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	<p>Содержание учебного материала: Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методические основы производственной физической культуры. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.</p> <p>Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель и задачи ППФП. 2. Производственная гимнастика, ее значение. 3. Повышение профессиональной работоспособности. 4. Составить комплексы производственной гимнастики для конкретной профессии. 	2	3
Тема 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление спортограммы.</p> <p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика.</p>	2	1

	тика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа.)		
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на темы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы самомассажа. 2. Составить профиограмму и спортограмму 	2	3
Раздел 2 Практические занятия:			
Тема 1 Развитие быстроты, быстроты реакции и выносливости: <i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	Содержание учебного материала: Практические занятия: <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3x10, 5x10, 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег 4x100, 4x400, 4x500 Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.) 30, 60, 100 м. Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). <i>Развитие выносливости.</i> Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег 1000,1500, 2000, 3000 и 5000 м .	10	2

	<p>Контрольные работы Контрольная работа №3- Развитие выносливости – 6-минутный бег. Контрольная работа №2- Развитие скоростных качеств – бег 30м</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	10	3
<p>Тема.2 Развитие ловкости, быстроты: <i>Волейбол</i></p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия: <i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: основных технических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху и снизу, прием мяча, прямой нападающий удар, блокирование, подача нижняя и верхняя прямая. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p>	9	2
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №4 -Развитие точности- подача мяча на точность.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивной секции.</p>	9	3
<p>Тема 3 Развитие гибкости, координации движений, равновесия: <i>Гимнастика</i></p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия: Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове, на руках. «мост». Серии кувырков вперед и назад с последующим выполнением заданий. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, с грузом. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат,</p>	7	2

	шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения на матах. Упражнения в парах.		
	Контрольные работы <i>Контрольная работа №5</i> - Развитие координации – последовательность выполнения 5 кувырков на время. <i>Контрольная работа № 6</i> -Поднимание и опускание ног из положения лежа	2	
	Самостоятельная работа: Составление и проведение физкультурной паузы. Выполнения дыхательных упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7	3
Тема 4 Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса. <i>Атлетическая гимнастика</i>	Содержание учебного материала: Практические занятия: Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера 1. Выполнение упражнений гантелями. 2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье. 3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок» 4. Упражнения со штангой. 5. Армрестлинг	8	2
	Контрольные работы <i>Контрольная работа №1</i> Развитие силы- сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах.	1	
	Самостоятельная работа: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Занятия в группе ОФП	8	3
По окончании курса – дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

Спортивное оборудование и технические средства

1. Маты гимнастические
2. Брусья гимнастические
3. Обручи гимнастические.
4. Столы для настольного тенниса
5. Ракетки для настольного тенниса
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи волейбольные
8. Мячи футбольные
9. Гиря 16 кг, 24кг.
10. Секундомер
11. Сетка волейбольная
12. Щиты баскетбольные
13. Кольца баскетбольные
14. Шведская стенка
15. Ворота футбольные
16. Скамейки гимнастические
17. Стойки
18. Гранаты (500 и 700 гр.)
19. Армстол.
20. Скакалки.
21. Обручи.
22. Форма волейбольная, баскетбольная,

11

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.
- Зеркальная стенка.
- Гантели.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура.: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования — Из.центр Академия, 2018.-304 ст. [Электронный ресурс]
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

Дополнительные источники

1. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2017г. 272 с.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2017г. – 272 с.
3. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2018. - 123 с. [Электронный ресурс]
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2017- 249с. [Электронный ресурс]
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2017 – 237с. [Электронный ресурс]

Интернет-ресурсы:

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных, теоретических и практических занятий, контрольных работ а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p> <p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол	ОК 2., ОК 3. ОК 7.
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция	ОК 2. ОК 3. ОК 7. ОК 8
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4х400 м	1	Урок-соревнование	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 8
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	3	Урок-соревнование	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
6.	Организация занятий физическими	1	Урок-консультация	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.

	упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.			
7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	2	Работа в малых группах	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 8
8.	Работа по карточкам.	3	Урок круговой тренировки	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	2	Урок-соревнование	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 8
10.	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
11.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
12.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
13.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7.
14.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 8

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	